

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Ростовской области «Институт развития образования»**

---

**ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ  
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ И ТЕХНОЛОГИЙ**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор \_\_\_\_\_ А.Б. Котова

« 19 » июня 2026 года

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации**

**«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ  
ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ»**

Рассмотрена и утверждена на заседании ученого совета  
Протокол от 19 июня 2026 года № 7

Рассмотрена на заседании кафедры  
Протокол от 11 июня 2026 года № 11

**Разработчик программы**

**Чернов Илья Владимирович,**  
доцент кафедры социальных коммуникаций и технологий  
ГАУ ДПО РО ИРО, кандидат философских наук, доцент

**Ростов-на-Дону, 2026**

### **Внутренний эксперт**

**Кириленко Ирина Николаевна,**  
заведующий кафедрой педагогики и психологии  
ГАУ ДПО РО ИРО, кандидат психогических наук, доцент

### **Внешний эксперт**

**Мануйленко Элеонора Владимировна,**  
заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма  
ФГБОУ ВО «Ростовский  
государственный экономический университет (РИНХ)»,  
кандидат педагогических наук, доцент

## **1. Общая характеристика программы**

### **1.1. Введение**

Настоящая программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (приказ Минтруда РФ от 27.04.2023 № 353н, вступивший в силу с 1 сентября 2023 года) и опирается на современные научные данные в области физиологии, биомеханики и методики фитнес-тренировки.

Коды ОКЗ (Общероссийский классификатор занятий) для данной профессии – 2358 «Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту», 3423 «Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ».

Актуальность программы продиктована необходимостью системного обновления знаний действующих фитнес-тренеров в ряде ключевых областей:

- теория адаптации и принципы тренировки (сверхкомпенсация, специфичность, цикличность);
- биомеханические основы упражнений с отягощениями, методы развития силы, выносливости и гибкости;
- периодизация тренировочного процесса;
- основы спортивной медицины и профилактика травматизма;
- профессиональная коммуникация и мотивация клиентов.

Практическая значимость программы заключается в целенаправленном развитии профессиональных компетенций у слушателей. Эти компетенции способствуют повышению эффективности деятельности в фитнес-индустрии, что является необходимым условием для самостоятельной разработки безопасных и результативных тренировочных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (клиентов).

Данный процесс включает в себя ряд ключевых аспектов, требующих детального рассмотрения:

- разработка программ и планов занятий с учетом возрастных, половых и физиологических особенностей клиентов;
- подбор упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, координации;
- демонстрация правильной техники выполнения упражнений и контроль её соблюдения;
- применение методов дозирования физической нагрузки, использование спортивного инвентаря, оборудования и контрольно-измерительных приборов;
- оказание первой помощи при травмах, ведение отчетности по результатам занятий, а также консультирование клиентов по вопросам самостоятельных тренировок и активного отдыха.

В программе рассматривается принципиальное различие между деятельностью фитнес-тренера и тренера в области спорта. Если перед спортивным тренером стоит задача максимального развития необходимых функций и качеств для достижения наивысшей результативности в избранном виде спорта, то фитнес-тренер работает над оптимальным развитием качеств, обеспечивающим достижение целей клиента при сохранении разумного баланса между скоростью прогресса и состоянием здоровья. Достижение этой задачи возможно только при условии организации тренировочного процесса на основе современных научных подходов, а повышение эффек-

тивности фитнес-тренера представляет собой многогранный процесс развития его профессиональных компетенций.

## 1.2. Цели реализации программы

**Цель:** совершенствование профессиональных компетенций фитнес-тренера и фитнес-инструктора в рамках профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

## 1.3. Планируемые результаты обучения

| Трудовая функция                                                                                                                                                                        | Трудовое действие                                                                                                                                                             | Знать                                                                                                                             | Уметь                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обобщённая трудовая функция.</b><br><b>В/01.6.</b><br><b>Атлетические виды спорта.</b><br>Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе | Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов                    | Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией                                  | Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств                 |
|                                                                                                                                                                                         | Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта                                                             | Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами                                      | Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения                       |
|                                                                                                                                                                                         | Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека                 | Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица | Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека          |
|                                                                                                                                                                                         | Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических | Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы                               | Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения |
|                                                                                                                                                                                         | Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта                                                                                       | Теория и методика спортивной тренировки. Аэробный и анаэробный механизм образования энергии                                       | Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств                                                                          |

| <b>Трудовая функция</b> | <b>Трудовое действие</b>                                                                                                                                                     | <b>Знать</b>                                                                                                                                       | <b>Уметь</b>                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                         | Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров, безопасного использования свободных весов, обучение технике страховки и самостраховки | Правила техники безопасного использования тренажерных устройств.<br>Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи | Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств |

**1.4. Категория обучающихся:** фитнес-тренеры, фитнес-инструкторы, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

**1.5. Срок освоения программы:** 72 часа.

**1.6. Форма обучения:** очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

#### дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

#### «СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ»

**Цель:** совершенствование профессиональных компетенций фитнес-инструктора и фитнес-тренера в рамках профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

**Категория слушателей:** фитнес-тренеры, фитнес-инструкторы, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

**Объем программы:** 72 часа.

**Срок обучения:** 2 недели.

**Режим занятий:** 6–8 часов.

| №<br>п/п                 | Наименование дисциплин (модулей)                                                                                                 | Трудоёмкость в часах |             |              |                           | Форма<br>контроля                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------------------------------|
|                          |                                                                                                                                  | Всего                | В том числе |              |                           |                                      |
|                          |                                                                                                                                  |                      | лекционные  | практические | самостоятельная<br>работа |                                      |
| Входная диагностика      |                                                                                                                                  | 1                    |             |              | 1                         | Тест                                 |
| Инвариантная часть       |                                                                                                                                  | 54                   | 24          | 24           | 6                         |                                      |
| 1                        | Модуль 1. Нормативно-правовое регулирование фитнес-индустрии                                                                     | 8                    | 6           | 2            |                           |                                      |
| 2                        | Модуль 2. Теория и методика фитнес-тренировки                                                                                    | 28                   | 12          | 12           | 4                         |                                      |
| 3                        | Модуль 3. Организация персонального тренинга                                                                                     | 10                   | 4           | 6            |                           |                                      |
| 4                        | Модуль 4. Психолого-педагогические аспекты работы фитнес-тренера: мотивация, удержание и безопасность клиента в тренажёрном зале | 8                    | 2           | 4            | 2                         |                                      |
| Промежуточная аттестация |                                                                                                                                  | 1                    |             |              | 1                         | Тест                                 |
| Вариативная часть        |                                                                                                                                  | 10                   | 6           | 4            |                           |                                      |
| Итого:                   |                                                                                                                                  | 66                   | 30          | 28           | 8                         |                                      |
| Итоговая аттестация      |                                                                                                                                  | 6                    |             | 6            |                           | Защита<br>методической<br>разработки |
| Всего:                   |                                                                                                                                  | 72                   | 30          | 34           | 8                         |                                      |

## 2.2. Учебно-тематический план

### дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

#### «СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ»

**Цель:** совершенствование профессиональных компетенций фитнес-инструктора и фитнес-тренера в рамках профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

**Категория слушателей:** фитнес-тренеры, фитнес-инструкторы, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

**Объем программы:** 72 часа.

**Срок обучения:** 2 недели.

**Форма обучения:** очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

| №<br>п/п            | Наименование дисциплин (модулей)                                                                                   | Трудоёмкость в часах |             |              |                           | Форма<br>контроля |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------------|
|                     |                                                                                                                    | Все-<br>го           | В том числе |              |                           |                   |
|                     |                                                                                                                    |                      | лекционные  | практические | самостоятельная<br>работа |                   |
| 1                   | 2                                                                                                                  | 3                    | 4           | 5            | 6                         | 7                 |
| Входная диагностика |                                                                                                                    | 1                    |             |              | 1                         | Тест              |
| Инвариантная часть  |                                                                                                                    | 54                   | 24          | 24           | 6                         |                   |
| 1                   | Модуль 1. Нормативно-правовое регулирование фитнес-индустрии                                                       | 8                    | 6           | 2            |                           |                   |
| 1.1.                | Основы нормативно-правового регулирования фитнес-индустрии                                                         | 4                    | 4           |              |                           |                   |
| 1.2.                | Правовые аспекты работы фитнес-тренера: документы, страхование, инструктажи                                        | 4                    | 2           | 2            |                           |                   |
| 2                   | Модуль 2. Теория и методика фитнес-тренировки                                                                      | 28                   | 12          | 12           | 4                         |                   |
| 2.1.                | Введение в фитнес: адаптация, стресс и основные принципы планирования тренировочного занятия                       | 6                    | 2           | 2            | 2                         |                   |
| 2.2.                | Фундаментальные законы тренировочного процесса: сверхкомпенсация, доза-эффект, специфичность и обратимость         | 6                    | 2           | 2            | 2                         |                   |
| 2.3.                | Характеристика нагрузки: интенсивность, объем и понятие ИПМ                                                        | 4                    | 2           | 2            |                           |                   |
| 2.4.                | Методы повышения интенсивности: пирамида, суперсеты, дроп-сеты, форсированные повторения                           | 4                    | 2           | 2            |                           |                   |
| 2.5.                | Практическое применение циклирования (макро-, мезо-, микроциклы) и их адаптация при планировании фитнес-тренировок | 8                    | 4           | 4            |                           |                   |

| 1                               | 2                                                                                                                                       | 3         | 4         | 5         | 6        | 7                                     |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|---------------------------------------|
| <b>3</b>                        | <b>Модуль 3. Организация персонального тренинга</b>                                                                                     | <b>10</b> | <b>4</b>  | <b>6</b>  |          |                                       |
| 3.1.                            | Сбор информации: анкета здоровья, опрос, соматоскопия (осанка, сколиоз, плоскостопие)                                                   | 6         | 2         | 4         |          |                                       |
| 3.2.                            | Антропометрия и калипометрия. Расчёт процентного содержания жира по формулам для мужчин и женщин. Функциональные пробы                  | 4         | 2         | 2         |          |                                       |
| <b>4</b>                        | <b>Модуль 4. Психолого-педагогические аспекты работы фитнес-тренера: мотивация, удержание и безопасность клиента в тренажёрном зале</b> | <b>8</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b> |                                       |
| 4.1.                            | Мотивирование клиента: постановка целей SMART, ведение дневника, стратегии удержания                                                    | 4         | 2         | 2         |          |                                       |
| 4.2.                            | Психологическая и физическая безопасность: управление стрессом, профилактика травм, создание доверительной атмосферы                    | 4         |           | 2         | 2        |                                       |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                                                                                                                         | <b>1</b>  |           |           | <b>1</b> | <b>Тест</b>                           |
| <b>Вариативная часть</b>        |                                                                                                                                         | <b>10</b> | <b>6</b>  | <b>4</b>  |          |                                       |
| 1                               | Контроль за применением допинга в спорте и его последствия                                                                              |           |           |           |          |                                       |
| 2                               | Тренировка специальных групп населения (беременность, ожирение, реабилитация после травм)                                               |           |           |           |          |                                       |
| <b>Итого:</b>                   |                                                                                                                                         | <b>66</b> | <b>30</b> | <b>28</b> | <b>8</b> |                                       |
| <b>Итоговая аттестация</b>      |                                                                                                                                         | <b>6</b>  |           | <b>6</b>  |          | <b>Защита методической разработки</b> |
| <b>Всего:</b>                   |                                                                                                                                         | <b>72</b> | <b>30</b> | <b>34</b> | <b>8</b> |                                       |

### 2.3. Календарный учебный график

| № п/п | Наименование ДПП                                                             | Категория слушателей                                                                                           | Форма обучения (очная, очно-заочная, заочная)                 | Объем программы (часы) | Трудоемкость (часы) | Общая продолжительность программы (месяцы, недели, дни) |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|
| 1     | Современные подходы к теории и методике фитнес-тренировок в тренажерном зале | Фитнес-тренеры, фитнес-инструкторы, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование | Очная, с применением дистанционных образовательных технологий | 72                     | 72                  | 2 недели                                                |

## **2.4. Рабочая программа**

### **дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

#### **«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ»**

#### **Инвариантная часть**

#### **Модуль 1. Нормативно-правовое регулирование фитнес-индустрии**

##### **Тема 1.1. Основы нормативно-правового регулирования фитнес-индустрии (лекция – 4 ч.)**

**Лекция.** Обзор нормативно-правовой базы, которая регулирует работу фитнес-индустрии в Российской Федерации.

##### **1. Федеральные законы, задающие общие правовые рамки:**

- «О физической культуре и спорте» (определяет статус фитнеса как части спортивной сферы);
- «Об основах охраны здоровья» (устанавливает требования к безопасности занятий и санитарным нормам);
- «О защите прав потребителей» (регламентирует взаимоотношения между клубами и занимающимися (клиентами): договоры, возвраты, качество услуг);
- «О персональных данных» (обязывает соблюдать конфиденциальность информации о занимающихся (клиентах));
- «О противодействии терроризму» (касается антитеррористической защищенности объектов).

**2. Ведомственные приказы** (Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации и Министерство спорта Российской Федерации), которые конкретизируют профессиональные требования:

- профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (описывает необходимые знания, навыки и квалификацию тренера);
- федеральный стандарт и правила по виду спорта «фитнес-аэробика» (регулируют спортивную подготовку и соревновательную деятельность).

**3. Национальные стандарты (ГОСТ),** которые устанавливают технические и организационные требования к:

- содержанию фитнес-программ;
- оборудованию, площадям, безопасности фитнес-объектов;
- общим правилам оказания фитнес-услуг населению.

##### **Тема 1.2. Правовые аспекты работы фитнес-тренера: документы, страхование, инструктажи (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)**

##### **Лекция**

##### **1. Квалификационные и разрешительные документы:**

- Профессиональное образование.
- Повышение квалификации.
- Медицинская книжка и осмотры.

## 2. Основные трудовые и договорные документы:

- договор с работодателем: трудовой договор, договор гражданско-правового характера (ГПХ);
- должностная инструкция: разработанный на основе профстандарта локальный акт, который детализирует трудовые функции, права, обязанности и требования к квалификации тренера;
- договор с клиентом: документ, регламентирующий отношения тренера/клуба и клиента, в котором должны быть четко прописаны условия оказания услуг, права и обязанности сторон, а также меры безопасности;
- согласие на обработку персональных данных: документ, позволяющий тренеру и клубу собирать и обрабатывать данные о состоянии здоровья клиента, которые относятся к специальным категориям (ст. 10 ФЗ «О персональных данных»).

## 3. Регламенты по безопасности и охране труда:

- программы и журналы инструктажей;
- инструкции по охране труда: инструкция при работе с тренажерами, с ПК и т.д.;
- регламент по технике безопасности для посетителей;
- журналы учета несчастных случаев.

## 4. Государственные стандарты (ГОСТ):

- ГОСТ Р 56644-2015 «Фитнес-услуги. Общие требования».
- ГОСТ Р 57615-2017 «Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам».
- ГОСТ Р 57138-2016 «Фитнес-услуги для детей и подростков».

**Практическое занятие.** Проведение анализа ключевых нормативно-правовых актов, регламентов и вопросов юридической ответственности, необходимых для осуществления профессиональной деятельности фитнес-тренера.

1. Проанализировать перечень документов, которые требуются в работе фитнес-тренера (или инструктора) в фитнес-клубе / спортивной организации.
2. Выбрать конкретные документы, которые должны быть оформлены.
3. Заполнить таблицу, указав для каждого документа его правовое значение и последствия отсутствия.

Таблица 1

| Направление               | Что должно быть оформлено/соблюдено | Правовое значение и последствия отсутствия |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| Квалификация              |                                     |                                            |
| Статус и договор с клубом |                                     |                                            |
| Договор с клиентом        |                                     |                                            |
| Инструктажи               |                                     |                                            |
| Персональные данные       |                                     |                                            |

## Модуль 2. Теория и методика фитнес-тренировки

**Тема 2.1. Введение в фитнес: адаптация, стресс и основные принципы планирования тренировочного занятия (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)**

**Лекция.** Стресс как двигатель прогресса. Тренировка как физиологический стресс для всех систем организма. Эустресс и дистресс. Роль гормонального ответа (кортизол, адреналин) на старте занятия. Адаптация.

Принципы планирования тренировочного занятия:

- принцип индивидуальных различий;
- принцип цикличности;
- принцип перегрузки;
- принцип суперкомпенсации;
- принцип специализации;
- принцип специфичности.

**Практическое занятие.** Анализ влияния стресса на организм человека: концепция Ганса Селье и индивидуальные различия в адаптации.

1. Обсуждение вопроса «Стресс – это хорошо или плохо?» (диспут).
2. Анализ схем стадий адаптации, предложенных Гансом Селье (тревога – резистентность (сопротивление) – истощение) (работа с текстом).
3. «Стресс и адаптация»: описание и анализ срочных изменений в организме во время тренировки (пульс, потливость, жжение), долговременных изменений (гипертрофия мышц, капилляризация) (заполнить таблицу).
4. Обсуждение, почему новичку малая нагрузка – уже стресс, а профессионалу – нет (принцип индивидуальных различий).

**Самостоятельная работа.** Заполнить таблицу «Стресс-факторы, запускающие механизм общей адаптации в фитнес-тренировке».

Таблица 2

| Категория       | Конкретные факторы | Пример из фитнеса | Механизм воздействия |
|-----------------|--------------------|-------------------|----------------------|
| Физическая      |                    |                   |                      |
| Психологическая |                    |                   |                      |
| Внешняя         |                    |                   |                      |

**Тема 2.2. Фундаментальные законы тренировочного процесса: сверхкомпенсация, доза-эффект, специфичность и обратимость (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)**

**Лекция.** Базовые биологические законы тренировочного процесса (силовой тренинг, аэробика, стретчинг).

1. Закон сверхкомпенсации (адаптации):
  - фазы восстановления (утомление – восстановление – суперкомпенсация – утрата эффекта);
  - почему следующая тренировка должна попадать точно в пик суперкомпенсации;
  - что происходит, если тренироваться слишком рано (недовосстановление) или слишком поздно (потеря прогресса).
2. Закон «доза – эффект» (зависимость «нагрузка – результат»):
  - пороговая нагрузка – минимальный уровень, с которого запускается адаптация;
  - зона оптимальных нагрузок, где рост результата пропорционален объему работы;
  - реакция на слишком большую нагрузку – снижение результата (срыв адаптации, перетренированность);
  - как тренеру найти ту самую «золотую середину» для каждого клиента.

### 3. Закон специфичности:

- почему приседания не сделают вас быстрым спринтером, а бег не даст мощных ног;
- как адаптационные изменения происходят именно в тех мышцах и энергетических системах, которые получили нагрузку;
- почему нужно четко разделять тренировки на силу, выносливость, гибкость и не смешивать их хаотично;
- что такое отрицательный перенос тренировочных эффектов (например, когда объемная аэробика «убивает» силовые показатели).

### 4. Закон обратимости:

- почему мышцы не растут «навсегда», а требуют постоянного поддержания;
- с какой скоростью теряются разные качества (быстрее всего – выносливость, медленнее – сила);
- как работать с клиентами, которые вынуждены делать перерывы (болезнь, отпуск, командировка).

### **Практическое занятие:**

#### 1. Анализ тренировочных подходов:

- классическая линейная прогрессия;
- волнообразное периодизирование;
- интенсивный объем.

2. Оценка эффективности через призму четырех фундаментальных законов тренировочного процесса.

**Самостоятельная работа.** Программирование недели (закон «доза – эффект» + специфичность). Составить два варианта недельного микроцикла для одного занимающегося (клиента):

Вариант А (для роста силы).

Вариант Б (для тонуса/поддержания).

## **Тема 2.3. Характеристика нагрузки: интенсивность, объем и понятие 1ПМ (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)**

**Лекция.** Нагрузка как основной инструмент тренировки с отягощениями.

Основные параметры нагрузки.

#### 1. Интенсивность нагрузки:

- внешняя и внутренняя интенсивность;
- связь интенсивности с мощностью выполняемой работы;
- факторы, повышающие интенсивность.

#### 2. Объем нагрузки:

- определение объема через работу;
- факторы, увеличивающие объем;
- соотношение объема и интенсивности.

Взаимосвязь объема и интенсивности:

- принцип их разнонаправленности: высокий объем – низкая интенсивность и наоборот;
- кратковременное одновременное повышение обоих параметров (ударные микроциклы);

- влияние сочетания объема и интенсивности на адаптационные процессы.

Понятие 1ПМ (одноразовый максимум).

Практическое применение характеристик нагрузки.

Связь с принципами тренировки.

**Практическое занятие.** Анализ представленной тренировочной программы (работа с текстом).

1. Оценка сбалансированности интенсивности и объёма нагрузки в предложенной тренировочной программе (диспут/обсуждение).

2. Выявление методических ошибок.

3. Внесение корректировок в предложенную тренировочную программу (заполнить таблицу 3).

Таблица 3

| Упражнение | Исходные параметры<br>(подходы × повторения,<br>% от 1ПМ, отдых) | Выявленные<br>ошибки | Предлагаемые<br>изменения | Обоснование<br>изменений |
|------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|
|            |                                                                  |                      |                           |                          |
|            |                                                                  |                      |                           |                          |

**Тема 2.4. Методы повышения интенсивности: пирамида, суперсеты, дроп-сеты, форсированные повторения (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)**

**Лекция.** 1. Концепция внутренней и внешней интенсивности: внешняя интенсивность (объективная характеристика), внутренняя интенсивность (субъективная характеристика).

2. Классические методы повышения интенсивности: пирамида, суперсеты, три-сеты, гигантские сеты, дроп-сеты (ступенчатое снижение веса до отказа), форсированные повторения (добивка с помощью партнера).

3. Дополнительные техники и их роль: читинг (намеренное искажение техники), отдых-пауза (короткие серии с предельным весом), предварительное истощение (изоляция перед базой), вставочные подходы (тренировка мелких мышц в паузах).

4. Физиологическое обоснование:

- кумулятивная усталость – накопление метаболитов (молочная кислота, ионы водорода) и выброс анаболических гормонов (гормона роста);

- изменение характера нагрузки – чередование интенсивности и объема;

- запредельный отказ – рекрутирование быстро сокращающихся мышечных волокон, которые наиболее отзывчивы на рост (применение только для опытных атлетов).

**Практическое занятие.** Разработка тренировочной программы с применением методик увеличения интенсивности физических нагрузок (с учётом основных принципах построения тренировочного процесса).

**Тема 2.5. Практическое применение циклирования (макро-, мезо-, микроциклы) и их адаптация при планировании фитнес-тренировок. (лекция – 4 ч., практическое занятие – 4 ч.)**

**Лекция.** Периодизации, ее структуры (макро-, мезо-, микроциклов) и практические принципы циклирования нагрузки для достижения долгосрочного прогресса в фитнес-тренировках. Проблема «плато» и необходимость периодизации. Структура макро-, мезо- и микроциклов. Принципы циклирования нагрузки: соотношение объёма и интенсивности. Линейный и волнообразный методы периодизации. Роль восстановительных микроциклов в предотвращении перетренированности. Разбор практических схем построения циклов для набора массы и силы. Роль отдыха и восстановления.

**Практическое занятие.** Составление тренировочного занятия (плана) на 3 тренировочных дня с использованием принципа волнообразного изменения нагрузки

внутри недели и учётом микро-, мезо- и макроциклов. Для каждого дня прописать перечень упражнений, число подходов и повторений по группам мышц, соблюдая структуру тренировочного занятия.

Исходные данные занимающегося (клиента): \_\_\_\_\_.

Пол: \_\_\_\_\_.

Возраст: \_\_\_\_\_.

Стаж тренировок: \_\_\_\_\_.

Текущие результаты (например, достиг «плато» – силовые показатели и мышечная масса не растут последние 4–6 недель): \_\_\_\_\_.

Цель на ближайший год: \_\_\_\_\_.

Режим занятий: \_\_\_\_\_.

Таблица 4

| №<br>п/п | Части ТЗ         | Дозировка<br>(мин.) | Содержание занятия                     |                                                         | Организационно-методические указания |
|----------|------------------|---------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|          |                  |                     | Содержание деятельности фитнес-тренера | Содержание деятельности занимающихся (дозировка/методы) |                                      |
| 1        | Подготовительный |                     |                                        |                                                         |                                      |
| 2        | Основной         |                     |                                        |                                                         |                                      |
| 3        | Заключительный   |                     |                                        |                                                         |                                      |

### Модуль 3. Организация персонального тренинга

**Тема: 3.1. Сбор информации: анкета здоровья, опрос, соматоскопия (осанка, сколиоз, плоскостопие) (лекция – 2 ч., практическое занятие – 4 ч.)**

**Лекция.** Необходимость получения данных.

Оценка физической готовности клиента к предполагаемым нагрузкам с целью выявления потенциальных рисков.

Разработка безопасной и эффективной индивидуальной программы тренировок.

Определение истинных целей и мотивов клиента.

Установление доверительных отношений с клиентом, демонстрация профессиональной компетентности и заинтересованности в его благополучии.

**Практическое занятие.** Сбор информации о занимающемся (клиенте): анкетирование, опрос, соматоскопия.

Форма занятия: практический тренинг с элементами ролевой игры. Три ключевых этапа сбора информации:

1. Анкетирование:

- работа в парах;
- заполнение анкеты здоровья (роли: тренер и клиент);
- обсуждение выявленных факторов риска.

2. Интервьюирование:

- работа в парах;
- проведение опроса по чек-листу (цели, мотивация, образ жизни, ограничения);
- фиксация ответов;
- формулирование цели клиента по SMART-критериям;
- обсуждение скрытых мотивов клиента.

### 3. Соматоскопия:

- работа в парах (осматривающий + осматриваемый);
- проведение визуального осмотра осанки (спереди, сбоку, сзади);
- заполнение карты соматоскопии (фиксация всех отклонений);
- определение мышц для укрепления и растяжения.

### 4. Комплексный анализ:

- интегрирование данных из трёх блоков;
- заполнение «Карты занимающегося (клиента)»;
- разработка первичных рекомендаций (упражнения, ограничения, частота занятий);
- диспут/обсуждение (что было сложно, типичные ошибки).

## **Тема 3.2. Антропометрия и калипометрия. Расчёт процентного содержания жира по формулам для мужчин и женщин. Функциональные пробы (лекция – 2 ч., практическое занятие – 4 ч.)**

**Лекция.** Измерения, вычисления и тестирования для начального этапа и мониторинга.

### Антропометрия:

1. Правила измерений: основные точки и техника проведения измерений.

### 2. Калиперометрия:

- метод оценки состава тела;
- используемое оборудование – калипер;
- процедура проведения измерений.

### 2.1. Стандартные точки измерения:

- локализация участков тела для проведения измерений;
- расчёт процентного содержания жировой массы (формулы для мужчин и женщин).

### Функциональные пробы:

1. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) (методы и процедуры).

### 2. Пробы для оценки функциональных возможностей организма:

- тест Руфье – Диксона;
- ортостатическая проба (оценка регуляции вегетативных функций).

**Практическое занятие.** Отработка практических навыков проведения антропометрических измерений и замеров кожно-жировых складок.

## **Модуль 4. Психолого-педагогические аспекты работы фитнес-тренера: мотивация, удержание и безопасность клиента в тренажёрном зале**

### **Тема 4.1. Мотивирование клиента: постановка целей SMART, ведение дневника, стратегии удержания (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)**

**Лекция.** Ключевые факторы удержания занимающихся (клиентов) и снижения оттока занимающихся (клиентов) из спортивного зала.

### 1. Причины ухода клиентов.

### 2. Мотивация:

- мотивация через постановку цели;
- мотивация через процесс.

### 3. Техника постановки целей SMART.

### 4. Ведение дневника как инструмент контроля и мотивации.

### 5. Стратегии удержания клиентов.

**Практическое занятие.** Изучение и отработка навыков фитнес-тренера.

1. Методика формулирования чётких и достижимых целей SMART.

2. Ведение дневника прогресса (структура и польза):

- личные данные и замеры;
- SMART-цели;
- график тренировок;
- заметки о питании и самочувствии;
- результаты (замеры, фото «до/после»);
- достижения и комментарии тренера.

3. Стратегии удержания клиентов:

- обратная связь;
- публичное обязательство;
- поощрения;
- адаптация программы;
- вовлечение в сообщество;
- визуализация прогресса.

Заполнить таблицу, разработав комплексный план работы с гипотетическим клиентом и используя методики постановки целей SMART, ведения дневника прогресса и стратегий удержания.

Таблица 5

| Этап работы                      | Задача                                                               | Пример заполнения/ инструкция                                                                                                                                                                                                                                     | Результат (что нужно предоставить)                                                                                                         |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знакомство и выявление мотивации | Провести мотивационное интервью с клиентом                           | Задать 5–7 вопросов, чтобы выявить мотивацию. Пример: «Почему для вас важно достичь этой цели?»                                                                                                                                                                   | Список из 3–5 глубинных мотивов клиента                                                                                                    |
|                                  | Сформулировать 1 основную и 2 вспомогательные цели для клиента       | Использовать критерии SMART. Пример основной цели: «Сбросить 5 кг за 3 месяца, чтобы улучшить самочувствие и повысить уровень энергии»                                                                                                                            | 3 цели (1 основная + 2 вспомогательные), оформленные по SMART                                                                              |
|                                  | Разработать структуру дневника прогресса для клиента                 | Выбрать форму ведения (бумажная/электронная) и определите ключевые показатели. Пример показателей: вес, замеры, силовые результаты, самочувствие                                                                                                                  | Шаблон дневника прогресса (в виде таблицы или списка разделов)                                                                             |
|                                  | Выбрать и адаптировать 3 стратегии удержания под конкретного клиента | Соотнести стратегии с мотивацией клиента. Пример: если клиент социально ориентирован, сделайте акцент на вовлечении в сообщество. Варианты стратегий: обратная связь, публичное обязательство, поощрения, адаптация программы, сообщество, визуализация прогресса | План применения 3 стратегий с конкретными инструментами (например: еженедельные мини-консультации, челлендж в чате группы, система баллов) |

|  |                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|  | Составить график мониторинга прогресса и возможной адаптации программы | Определить периодичность замеров и консультаций. Пример: замеры 1 раз в 2 недели, мини-консультация 1 раз в неделю, полная коррекция программы каждые 6 недель | Календарь контроля на 3 месяца с указанием дат и типов мероприятий |
|--|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

**Тема 4.2. Психологическая и физическая безопасность: управление стрессом, профилактика травм и создание доверительной среды (практическое занятие – 2 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)**

**Практическое занятие.** Теоретические основы и практическая отработка методов управления стрессовыми ситуациями, профилактики травматизма и формирования доверительных отношений с занимающимися (клиентами).

**1. Управление стрессом и создание доверительной среды.**

Теоретическое введение в методы управления стрессом.

Практическая отработка навыков установления первичного контакта с клиентом.

**2. Профилактика травм и управление рисками.**

Анализ внутренних и внешних факторов риска, идентификация критических точек контроля, оценка рисков и страховка в контексте силовых тренировок.

Методы оценки рисков и страховка в процессе силовых тренировок.

Разбор практических кейсов, иллюстрирующих применение вышеуказанных методов.

**Самостоятельная работа**

1. Заполнить таблицу факторов риска. Для каждого фактора нужно указать способ минимизации риска.

Таблица 6

| Критерии                       | Факторы риска | Как минимизировать |
|--------------------------------|---------------|--------------------|
| Внешние факторы (3 примера)    | 1.            |                    |
|                                | 2.            |                    |
|                                | 3.            |                    |
| Внутренние факторы (3 примера) | 1.            |                    |
|                                | 2.            |                    |
|                                | 3.            |                    |

**2. Разбор практического кейса с тревожным новичком.**

В кейсе нужно определить стадии стресса клиента.

Описать пошаговый алгоритм действий тренера.

Предложить безопасные упражнения для первого занятия.

**3. Разработать памятку по установлению доверительного контакта.**

Памятка должна содержать 6–8 конкретных правил и приёмов общения.

## Вариативная часть

### Тема 1. Контроль за применением допинга в спорте и его последствия

**Лекция.** Правовые акты, направленные на контроль, противодействие и борьбу с нарушениями в спорте высших достижений, включают:

- Общероссийские антидопинговые правила (утвержденные приказом Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947);
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (ст. 3.11, 6.18);
- Трудовой кодекс РФ (гл. 54.1);
- Уголовный кодекс РФ (ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- Международную конвенцию ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.);
- Международную конвенцию Совета Европы против применения допинга (Страсбург, 16 ноября 1989 г.);
- Всемирный антидопинговый кодекс – 2015;
- Международный стандарт «Запрещенный список ВАДА»;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.

**Практическое занятие.** Анализ аспектов, связанных с проблематикой допинга в спорте:

- определение термина «допинг» в контексте современных спортивных регламентов и антидопингового контроля;
- что такое «Запрещенный список»;
- может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы;
- кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS.

Анализ нормативно-правовых актов, регулирующих ответственность за правонарушения в сфере спортивных соревнований. На основании изученного материала необходимо выполнить задание, предусмотренное программой практического занятия, заполнить таблицу 7 с пояснениями по каждому пункту.

Таблица 7

| № п/п | Вопрос                                                                                                       | Пояснение |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1     | Дайте определение термину «допинг» в контексте современных спортивных регламентов и антидопингового контроля |           |
| 2     | Что такое «Запрещенный список» (Prohibited List)?                                                            |           |
| 3     | Может ли спортсмен отказаться от сдачи допинг-пробы? Какие последствия?                                      |           |
| 4     | Кто обязан предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?                                         |           |
| 5     | Опишите основные цели антидопингового контроля                                                               |           |
| 6     | Какие основные методы антидопингового контроля применяются для выявления допинга?                            |           |
| 7     | Что такое биологический паспорт спортсмена и как он помогает в борьбе с допингом?                            |           |
| 8     | Какие последствия для спортсмена наступают при подтверждении факта применения допинга?                       |           |
| 9     | Объясните роль Всемирного антидопингового агентства (WADA) в борьбе с допингом                               |           |
| 10    | Какие права и обязанности имеет спортсмен в процессе антидопингового контроля?                               |           |

## **Тема 2. Тренировка специальных групп населения (беременность, ожирение, реабилитация после травм)**

**Лекция.** Три категории занимающихся (клиентов), требующих особого подхода в фитнес-тренировке: беременные женщины, лица с ожирением и клиенты на этапе реабилитации после травм. Строгий учёт медицинских противопоказаний и согласование программы с лечащим врачом.

1. Беременность – разрешённые виды активности, триместровая специфика, абсолютные противопоказания, правила контроля.

2. Ожирение – аэробные и силовые подходы, эффекты регулярных занятий, особенности методики для новичков.

3. Реабилитация после травм – этапы восстановления, принципы активной реабилитации, комплексный подход.

**Практическое занятие.** Анализ следующих аспектов, тренировочного процесса:

1. Обоснование ограничения использования максимальных и околопредельных нагрузок при работе с беременными женщинами и лицами, страдающими ожирением.

2. Сравнительный анализ реабилитационной тренировки и стандартной фитнес-тренировки.

3. Особенности модификации программы тренировок для беременных женщин в зависимости от триместра.

4. Перечень обязательных методов контроля состояния клиента для каждой из указанных групп.

5. Заполнить таблицу 8.

Таблица 8

| <b>Аспект</b>                                    | <b>Что анализируем</b> | <b>Ключевые аргументы/особенности</b> | <b>Выводы</b> |
|--------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|---------------|
| Ограничение нагрузок при беременности и ожирении |                        |                                       |               |
| Реабилитационная и стандартная фитнес-тренировка |                        |                                       |               |
| Модификация программы по триместрам              |                        |                                       |               |
| Методы контроля состояния                        |                        |                                       |               |

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **3.1. Входная диагностика, промежуточная аттестация**

##### **3.1.1. Входная диагностика**

**Форма:** тест.

**Описание, требования к выполнению:** тест состоит из 15 вопросов, каждый верный ответ оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов – 15. Тест позволяет оценить уровень готовности слушателей к предстоящему процессу обучения и выявить имеющиеся профессиональные дефициты. Время для выполнения – 1 час.

**Критерии оценивания:** тест выполнен успешно, если 66% заданий решены правильно.

**Количество попыток:**

**Примеры заданий**

В каждом задании выбрать один или несколько вариантов правильных ответов.

**1. Какой нормативный акт закрепляет правовой статус фитнес-центров в России?**

- а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 30.1);
- б) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- в) Федеральный закон «О лицензировании отдельных видов деятельности».

**2. Что является основной задачей фитнес-тренера?**

- а) Максимальное развитие физических качеств клиента любой ценой;
- б) оптимальное развитие качеств для достижения целей клиента с сохранением разумного баланса между скоростью прогресса и здоровьем;
- в) подготовка клиента к участию в соревнованиях по бодибилдингу.

**3. Как трактуется понятие «физический фитнес»?**

- а) Это исключительно занятия в тренажерном зале с отягощениями;
- б) это стремление к оптимальному качеству жизни, включающее достижение более высоких уровней подготовленности и малый риск нарушений здоровья;
- в) это система питания, направленная на снижение веса.

**4. Сколько стадий включает общий адаптационный синдром (стресс-реакция) по Г. Селье?**

- а) Две: фаза утомления и фаза восстановления;
- б) три: стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения;
- в) четыре: разминка, основная часть, заминка, отдых.

**5. Что такое суперкомпенсация и в какой фазе восстановления она наступает?**

- а) Снижение работоспособности сразу после тренировки;
- б) выход уровня функций в период восстановления на уровень, превышающий исходный (пик суперкомпенсации);
- в) полное возвращение показателей к состоянию покоя через несколько дней.

**6. Какой принцип тренировки утверждает, что «наиболее выраженные адаптационные изменения происходят в органах и системах, нагружаемых в наибольшей степени при выполнении физической нагрузки»?**

- а) Принцип обратимости;
- б) принцип специфичности;
- в) принцип цикличности.

**7. Что такое отрицательное взаимодействие тренировочных эффектов (интерференция) при комбинировании силовой и аэробной тренировок?**

- а) Когда силовая и аэробная тренировки не влияют друг на друга;
- б) когда высокообъемные аэробные нагрузки могут снижать эффект от силовой тренировки из-за конкуренции гормональных и метаболических путей;
- в) когда отдых между подходами слишком короткий.

**8. Как характеризуется «внешняя» интенсивность тренировочной нагрузки?**

- а) Это субъективные ощущения клиента во время упражнения;
- б) это величина внешней нагрузки (вес отягощения, скорость, мощность), связанная с развиваемой мощностью;
- в) это количество выполненных подходов и упражнений.

**9. Какое оборудование, обеспечивает максимальную нагрузку на организм в целом за счет вовлечения мышц-синергистов и мышц-стабилизаторов?**

- а) Тренажеры с переменной нагрузкой (типа Nautilus);
- б) свободные веса (штанги и гантели);
- в) гидравлические тренажеры с приспособляющейся нагрузкой.

**10. Какой тип мышечного сокращения характеризуется увеличением длины мышцы под нагрузкой (например, контролируемое опускание штанги)?**

- а) Изометрическое сокращение;
- б) концентрическое (преодолевающее) сокращение;
- в) эксцентрическое (уступающее) сокращение.

**11. Для развития аэробной выносливости Американский колледж спортивной медицины (ACSM) рекомендует частоту тренировок:**

- а) 1 раз в неделю;
- б) от 3 до 5 дней в неделю;
- в) ежедневно по 2 часа.

**12. Что такое MET (метаболический эквивалент) при оценке интенсивности аэробной нагрузки?**

- а) Это максимальная частота сердечных сокращений;
- б) это единица оценки метаболических затрат, равная потреблению кислорода в покое (3,5 мл/кг/мин);
- в) это количество повторений в подходе.

**13. Любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности – это:**

- а) аэробное упражнение;
- б) анаэробное упражнение.

**14. Какой макронутриент является основным источником энергии при интенсивной мышечной деятельности и наиболее важен для питания нервной системы?**

- а) Белки;
- б) жиры;
- в) углеводы.

**15. Каковы основные причины перетренированности?**

- а) Только генетическая предрасположенность;
- б) форсированная тренировка, монотонность, недостаточный отдых, нарушения режима, болезни;
- в) недостаточное потребление белка.

### **3.1.2. Промежуточная аттестация**

**Форма:** тест.

**Описание, требования к выполнению:** тестирование направлено на выявление у слушателей уровня сформированности знаний в области современных теоретических и методических подходов к организации фитнес-тренировок в тренажерном зале.

Тест состоит из 15 вопросов с единичным или множественным вариантом ответа. Время выполнения – 1 час.

**Критерии оценивания:** тест выполнен успешно, если 66% заданий решены правильно.

**Количество попыток:** 2.

**Примеры заданий**

**В каждом задании выбрать один или несколько вариантов правильных ответов.**

**1. Какой профессиональный стандарт регулирует деятельность фитнес-тренера?**

- а) Приказ Минтруда РФ от 27.04.2023 № 353н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)";
- б) приказ Минтруда РФ «Об утверждении стандарта инструктора по плаванию»;
- в) приказ Минспорта РФ «О требованиях к тренерам в спортивных школах».

**2. Что из перечисленного НЕ является обязательным требованием к фитнес-тренеру согласно профстандарту?**

- а) Прохождение обучения оказанию первой помощи;
- б) наличие высшего спортивного образования без дополнительной переподготовки по фитнесу;
- в) прохождение обязательных медицинских осмотров.

**3. Как называются три последовательные стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье?**

- а) Мобилизация – восстановление – суперкомпенсация;
- б) стадия тревоги – стадия резистентности – стадия истощения;
- в) разминка – основная нагрузка – заминка.

**4. В чем заключается суть явления суперкомпенсации?**

- а) В немедленном снижении работоспособности сразу после нагрузки;
- б) в превышении исходного уровня функции в фазе восстановления после тренировки;
- в) в полном отсутствии изменений в организме после тренировки.

**5. Какой принцип тренировки требует периодической смены характера нагрузки для обеспечения длительного прогресса?**

- а) Принцип специфичности;
- б) принцип цикличности;
- в) принцип обратимости.

**6. Согласно принципу специфичности адаптационные изменения происходят:**

- а) Одинаково во всех мышцах и системах организма;
- б) преимущественно в тех органах и системах, которые получают наибольшую нагрузку;
- в) только в сердечно-сосудистой системе.

**7. Что такое интенсивность тренировочной нагрузки с точки зрения физиологии (внутренняя интенсивность)?**

- а) Количество подходов и упражнений в программе;
- б) величина сдвигов в функциональном состоянии систем организма, вызванных нагрузкой;
- в) общее время тренировочного занятия.

**8. Какое оборудование обеспечивает наибольший уровень нагрузки на организм в целом, вовлекая мышцы-синергисты и мышцы-стабилизаторы?**

- а) Тренажеры с переменной нагрузкой;
- б) свободные веса (штанги и гантели);
- в) гидравлические тренажеры.

**9. Какой режим работы мышцы (сокращения) характеризуется наибольшей силой тяги, согласно биомеханическим данным?**

- а) Изометрический (без изменения длины);
- б) концентрический (преодолевающий, длина уменьшается);
- в) эксцентрический (уступающий, длина увеличивается).

**10. Для развития аэробной выносливости в оздоровительных целях ACSM рекомендует следующую частоту тренировок:**

- а) 1 раз в неделю;
- б) 3–5 раз в неделю;
- в) ежедневно.

**11. Что является основным источником энергии для организма при аэробной работе низкой интенсивности?**

- а) Белки;
- б) жиры;
- в) креатинфосфат.

**12. Какой метод оценки интенсивности нагрузки по ЧСС считается наиболее физиологичным, так как учитывает ЧСС в покое?**

- а) Метод процента от  $ЧСС_{\text{макс}}$  ( $220 - \text{возраст}$ );
- б) метод Карвонена ( $ЧСС = (ЧСС_{\text{макс}} - ЧСС_{\text{покоя}}) \times \% + ЧСС_{\text{покоя}}$ );
- в) измерение пульса сразу после нагрузки без учета покоя.

**13. Какой принцип стретчинга лежит в основе метода PNF (проприоцептивное улучшение нервно-мышечной передачи)?**

- а) Использование только статических поз без сокращения;
- б) чередование сокращения и расслабления мышц-агонистов и мышц-антагонистов с использованием реципрокного ингибирования;
- в) баллистические (маховые) движения с максимальной амплитудой.

**14. Дефицит какого микроэлемента в организме может привести к железодефицитной анемии и снижению физической работоспособности?**

- а) Кальция;
- б) железа;
- в) магния.

**15. Какое состояние развивается при форсированной тренировке, использовании нагрузок, превышающих возможности организма, и отсутствии достаточного отдыха, характеризуясь нарушением регуляции со стороны ЦНС?**

- а) Острая травма (растяжение);
- б) перетренированность;
- в) железодефицитная анемия.

### **3.2. Итоговая аттестация**

**Форма:** защита методической разработки конспекта тренировочного занятия по фитнесу в тренажерном зале (далее – ТЗ).

**Описание, требования к выполнению:** слушатель публично защищает методическую разработку ТЗ по форме, указанной в таблице 1, представляя её в виде электронной презентации в программе Microsoft PowerPoint. В презентации также публикуется в электронном виде дидактический материал по теме ТЗ (схемы, таблицы, диаграммы, картинки, фото, видео и др.). Время защиты на каждого слушателя – до 10 минут.

| Оценка     | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено    | Методическая разработка подготовлена с учетом требований к структуре и содержанию тренировочного занятия (ТЗ) и соответствует следующим критериям: соблюдена форма конспекта; выдержана последовательность этапов ТЗ; содержание деятельности фитнес-тренера соответствует заявленной цели и задачам ТЗ; указаны исходные положения, техника выполнения, дозировка, методические указания; дозировка физической нагрузки соответствует возрасту, полу клиента и целям и задачам ТЗ; текст написан грамотно, профессиональным языком, его объем не избыточный, но достаточный для тезисного формата |
| Не зачтено | Слушатель курсов не знает материал, представленный в методической разработке. Методическая разработка не соответствует требованиям к структуре и содержанию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### Примеры заданий

Пол: \_\_\_\_\_.  
 Возраст: \_\_\_\_\_.  
 Цель ТЗ: \_\_\_\_\_.  
 Задачи ТЗ: \_\_\_\_\_.  
 Образовательные: \_\_\_\_\_.  
 Воспитательные: \_\_\_\_\_.  
 Оздоровительные: \_\_\_\_\_.  
 Методы проведения ТЗ: \_\_\_\_\_.  
 Материально-техническое обеспечение: \_\_\_\_\_.  
 Место проведения: \_\_\_\_\_.  
 Дата проведения: \_\_\_\_\_.  
 Продолжительность ТЗ: \_\_\_\_\_.  
 Стаж тренировок: \_\_\_\_\_.  
 Текущие результаты (индивидуальные): \_\_\_\_\_.  
 Режим занятий: \_\_\_\_\_.

Таблица 5

| №<br>п/п | Части ТЗ         | Дозировка<br>(мин.) | Содержание занятия                     |                                                         | Организационно-методические указания |
|----------|------------------|---------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|          |                  |                     | Содержание деятельности фитнес-тренера | Содержание деятельности занимающихся (дозировка/методы) |                                      |
| 1        | Подготовительный |                     |                                        |                                                         |                                      |
| 2        | Основной         |                     |                                        |                                                         |                                      |
| 3        | Заключительный   |                     |                                        |                                                         |                                      |

## **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

Компьютерное оборудование, видеокамера, а также специализированное оборудование для видео-конференц-связи.

Для проведения очных занятий требуется специализированная аудитория, оснащённая соответствующим учебным оборудованием.

### **4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей».
4. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».
5. Федеральный закон от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму».
6. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
8. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 353н «Об утверждении профессионального стандарта „Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)“».
9. Приказ Минспорта России от 11.12.2025 № 1135 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „фитнес-аэробика“».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"».
11. Приказ Минспорта РФ от 23 декабря 2025 года № 1223 «Правила вида спорта “фитнес-аэробика”».
12. ГОСТ Р 57615-2017 «Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам».
13. ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам».
14. ГОСТ Р 56644-2015 «Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования».

#### **Список литературы**

1. Анатомия человека: учебник / под общей редакцией А.А. Гладышевой. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 304 с. – Текст: непосредственный.
2. **Замогильнов, А. И.** Технологии и методики фитнес-тренировки / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 308 с. – Текст: непосредственный.

3. **Козлов, А.В.** Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре / А.В. Козлов, А.А. Бударников, Е.А. Спиридонов, А.Л. Волобуев; под редакцией Н.В. Анненковой, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с. – Текст: непосредственный.

4. **Сентябрёв, Н.Н.** Физиология человека: учебник / Н.Н. Сентябрёв, А.Г. Камчатников, И.Н. Солопов. – 2-е изд., доп. – Волгоград: ВГАФК, 2024. – 299 с. – Текст: непосредственный.

5. **Стеблецов, Е. А.** Биомеханика физических упражнений: учебник для вузов / Е.А. Стеблецов, И. И. Болдырев. – 3-е изд., стереотипное. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 220 с. – Текст: непосредственный.

6. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / под общей редакцией С. Е. Шивринской. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 207 с. – Текст: непосредственный.

7. **Федорова, М.Ю.** Спортивная тренировка: теоретические и методические основы. Ч.1: Теоретические основы спортивной тренировки / М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. – Чита: ЗабГУ, 2022. – 349 с. – Текст: непосредственный.

### Интернет-ресурсы

1. Обучающая платформа Moodle, на которой создана персонализированная среда обучения, позволяющая эффективно освоить контент дополнительной профессиональной программы. – URL: <http://do.iro61.ru>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – URL: <https://minsport.gov.ru/>.

3. Министерство просвещения Российской Федерации: официальный сайт. – URL: <http://edu.gov.ru/>.

4. Консультант Плюс: справочная правовая система: сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>.

5. Педагогическая библиотека: сайт. – URL: <http://www.pedlib.ru>.

6. Документы Российского антидопингового агентства РУСАДА. – URL: <http://rusada.ru/documents>.

7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – URL: <https://www.gto.ru>.

8. Журнал «Адаптивная физическая культура». – URL: <https://afkonline.ru>.

9. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания. – URL: <http://фцомофв.рф>.

10. Научно-практический журнал «Наука и спорт: современные тенденции» . – URL: <https://sciencesport.ru/?ysclid=mg8l0nyg6z283056559>.

11. Здоровая Россия: официальный портал Минздрава России. – URL: <https://www.takzdorovo.ru/>.